

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ



ਅਕਤੂਬਰ 2008

Amrit Kirtan



ਆਨਰੇਰੀ ਸੰਪਾਦਕ
ਡਾ. ਜਾਗੀਰ ਸਿੰਘ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ

ਇਸ ਅੰਕ ਵਿਚ

ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਸਬੰਧੀ ਤ੍ਰੈਭਾਸ਼ੀ ਮਾਸਿਕ ਪੱਤਰ
ਅੰਕ 10 ♦ ਸਾਲ ਵੀਹਵਾਂ ♦ ਅਕਤੂਬਰ 2008

ਸੰਪਾਦਕ (ਆਨਰੇਰੀ)

ਡਾ. ਜਾਗੀਰ ਸਿੰਘ

ਐਮ.ਏ. (ਸੰਗੀਤ, ਪੰਜਾਬੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਧਿਐਨ), ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ

ਸਹਿਯੋਗੀ

ਸ. ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ▲ ਸ. ਉੱਤਮ ਸਿੰਘ

- ▲ ਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਵਿਚਾਰ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਾਦਕ ਜਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ ਟ੍ਰਸਟ ਦਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▲ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ' ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰ: 4.8.90 ਮਿਤੀ 20.2.91 ਅਨੁਸਾਰ ਰਾਜ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ।
- ▲ Donations are eligible for relief u/s 80G of Income-Tax Act, 1961 (43 of 1961) vide CIT - I / CHD / TECH / 80G / 2008 - 939 dated 19/05/2008 valid upto 31.03.2012

ਚੰਦੇ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

- ▲ ਦੇਸ਼: ਇਕ ਕਾਪੀ 15 ਰੁ., ਸਲਾਨਾ 150 ਰੁ. ਜੀਵਨ ਮੈਂਬਰ 1500 ਰੁ.
- ▲ ਵਿਦੇਸ਼: ਸਲਾਨਾ 30 \$, ਜੀਵਨ ਮੈਂਬਰ 300 \$
- ▲ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ' ਲਈ ਡਰਾਫਟ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ ਟ੍ਰਸਟ' ਦੇ ਨਾਮ ਹੀ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਜੀ।

ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਰਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ
ਸੰਪਾਦਕ, 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ'

422, ਸੈਕਟਰ 15-ਏ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 160 015

ਫੋਨ : 0172-2772660, 098140 53630

e-mail: drjagirsingh@gmail.com

Website: www.gurshabad.com



Computer Type Setting
sohal specials Phone: 98788 23351

ਡਾ. ਜਾਗੀਰ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਧਾਨ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ ਟ੍ਰਸਟ' ਨੇ

ਸਿਰਜਣਾ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨਰਜ਼



ਐਸ.ਸੀ.ਐਫ. 112, ਫੇਜ਼-7, ਮੁਹਾਲੀ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ
422, ਸੈਕਟਰ 15-ਏ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ

ਮਿਤ੍ਰ ਅਸਾਡੇ ਸੇਈ
ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਪੱਤਰ 4

ਕਰਉ ਬੇਨਤੀਆ
ਸੰਪਾਦਕੀ 7

ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ-ਪ੍ਰੋ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ
ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਜਗਰਾਉ 8

ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ 11
ਅਤੇ ਰਾਗ ਦੇ ਗਾਇਨ ਦਾ ਸਮਾਂ
ਨਰਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ

Worry And Its Management 13
Dr. Santokh Singh

Sikhs Abroad And The Raagis 19
Dr. Jaswant Singh Sachdev

ਸੁਰ ਲਿਪੀ 25
ਹਰਦੀਪ ਕੌਰ

ਸੁਰ ਲਿਪੀ ਵਾਲੇ ਬਬਦ ਦੇ ਅਰਥ 26



♦ Dr. Harbans Lal ji has sent me on line copy of your June and July issues. I have shown these to the sangat in Gurdwaras here and every one has much appreciated the effort you are doing to promote Sikhi.

Bhai sahib has written that all subscriptions be sent directly to you but I have not been able to see any mention of the rate of subscription. Please let me know so that we may send our subscriptions.

*Shamsher Singh Puri
puris@bellsouth.net*

♦ I am thankful to have received such affectionate & valued based e-mail from you. These days I am on vacations for few months with my younger daughter at Seattle(USA). Yes I feel you need all support & assistance in your Gurmat Promotion venture. I am forwarding e-mail with attachment to some known persons in USA for necessary support.

I am also quite touched with contents of a letter in your col. from a Gursikh lady. I think this lady is a better Gurmukh than her in-laws & her husband (Manmukh). Their Nitnem is useless if their ego & greed for a son from her is not protecting the rights of their daughter-in-law. She & her parents-in-laws need counselling from some real Gursikh

persons like you. Under my Vanjaras Mission programme I had written many papers & requesting our Sikh Institution to establish some counselling centres for youth careers promotion & family problems in each Gurdwara-to be handled by expert senior retd. professional. Shall talk with you after return from USA. I have many ideas to implement in cooperation with right thinking societies/individual under joint collaboration. Again wishing you good luck & support in your mission. Mohinder Singh. Trust for Welfare of Vanjaras(Camp USA) Quoting

vanjarat@sify.com"

♦ Thanks for the mail. You are a man of action and thought. I will be in Chandigarh on 15th after my visit to north America.

*Gurbax Singh Shergill
gsshergill709@yahoo.com*

♦ Please accept my heart felt gratitude for including me in the subscription list of Amrit Kirtan. I am not fluent in reading Punjabi as I studied it only upto Grade 2. Therefore, it will be a bit of an effort for me. However, I consider this to be a wonderful opportunity for rectifying a serious deficiency.

*ShamsherJBS Hans .
hermanhans@shaw.ca*

♦ Just received August 2008 issue of

Amrit Kirtan and came to know that you have now retired from employment. Pray for your health, happiness and continued service to the causes dear to your heart. Hope you, along with all members of the family, are in high spirits.

I am planning to write something for Amrit Kirtan.

Gurwant Singh Vijaipal

*107 Taylor Street, Blockhouse Bay,
Auckland 0600 (New Zealand)*

vijaipalgs@yahoo.com

◆ Your mail is a pleasant surprise for me. Found the "Amrit Kirtan" interesting and soon will be sending my subscription for the same.

Pritpal singh +91 9216902492

◆ I was not aware about this magazine, it is really khazana of our gurmat sangeet & kirtan.

Ranvir Singh Sandhu

sandhurvs@hotmail.com

◆ I am very thankful to you for sending me this email. I would love to read this news letter from you. Please feel free to send me any information in the future. I would enjoy communicating with knowledgeable community members as you. I would like to you meet in person some day. Once again I would like to thank you for this email.

Jas Singh

js154@yahoo.com

◆ I Strongly recommend that Sikhs should subscribe to this monthly magazine devoted to Kirtan (see 09/2008 edition). Your support will help not only preserve our Kirtan tradition, but also

encourage other magazines devoted to a certain aspect of our tradition.

Hopeing for your postive response.

Note: I am not in any way connected to this publication. I am simply suggesting it while keeping in mind what is best for our community.

Jatinder Singh Hundal

jshundal@aol.com

◆ (San Antonio, TX) The Sikh Research Institute (SikhRI) has announced that it will begin to provide a series of its training and development programs through online-workshops, or 'webinars'. The Institute calls these Sikhi Webinars 'Liv'.

Gurvendra Singh Suri, chairman of the SikhRI board of directors, commented, 'We have been looking at different ways of broadening our outreach and delivery of programs to major Sikh Diaspora communities around the world in a way that is sustainable, financially viable, environmentally friendly, and most importantly, convenient for the people we are looking to connect with. We feel that utilizing the webinar technology will help us achieve this goal'

Liv will provide live interactive sessions, allowing participants to engage with presenters and other attendees in real-time, or as pre-recorded instructional workshops that can be downloaded on-demand by anyone with access to the internet.

The first webinars will commence in September 13 2008 at 12:00pm CST, consisting of a 4-part series of interactive sessions lasting ninety minutes every

historical, social and theological topics of importance to the Sikh community. Each session will be led by a presenter with expertise in areas such as Sikh history, gurmat traditions, social activism and human rights.

'We are regularly in touch with Sikh communities in North America, Europe and Asia who want us to deliver programs in their local communities on a regular basis, but it's been quite difficult due to logistical and financial constraints,' said Harinder Singh, executive director of SikhRI. 'Now that we are introducing webinar facilities, our programs can reach anyone around the globe and we look forward to being able to engage with the vast Sikh communities outside of our traditional target area in North America.'

Jasmine Kaur
info@sikhri.org

◆ One thing had been certain so far that on first or second of every month Amrit Kirtan used to arrive. This was a regular feature since so many years that I have lost the count now. Another, it kept on improving and brought the real sense and fine features of musical world in the field of Gurbani Kirtan for those who wanted

to learn and contribute.

Now yet another major step Amrit Kitran has taken to go on internet for the benefit of all those Sikhs who wish to know/learn about Kirtan and Raagas in detail. This long journey was the result of your personal dedication and your colleagues who worked with you even when you were bed ridden for quite some time. Nevertheless you did everything from your bed in hospital to ensure that Amrit Kirtan kept getting published against all odds- a very rare dedication for a pious cause.

There can be no doubt that now with your honorary dedication Amrit Kirtan will gain popularity in the field of Gurbani Kirtan and Raagas. The approach is clear that all the Hymns of Guru Granth Sahib which need to be sung in prescribed Raag must be done so. The Raagis in future will certainly benefit from Amrit Kirtan for such information.

We all wish that Amrit Kirtan with its source of abundant knowledge in the world of Gurbani Kirtan becomes a torch bearer in future.

Gurcharan singh Jaito
gsingh19422003@yahoo.com

**ਰਬਾਬੀ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਸੰਮੇਲਨ**

ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੀ ਚਕਾਚੌਂਧ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗੀਤ ਪਰੰਪਰਾ ਜਿਵੇਂ ਗੁਆਚ ਹੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਲੋਕ ਸੰਗੀਤ, ਸੂਫੀ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ ਉਥੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਗੀਤ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦਿਆਂ ਹੀ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਸੰਗੀਤ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਕਲਾਕਾਰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਨਾਲ ਮੋਹ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਇਸ ਮਹਾਨ ਸੰਗੀਤ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਪਾਸੇ ਸਾਰਥਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਪਹਿਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਵਿਭਾਗ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਕੇ ਬੜਾ ਹੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਯੋਗ ਕਾਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤੀ ਹਿਤ ਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਡਾਕਟਰ ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ। ਆਪ ਨੇ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦਿਆਂ ਹਰ ਸਾਲ ਰਬਾਬੀ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ **ਰਬਾਬੀ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਸੰਮੇਲਨ** ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਜਿਥੇ ਡਾਕਟਰ ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਵਾਇਸ ਚਾਂਸਲਰ ਵਧਾਈ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ ਉਥੇ ਬੀਬੀ ਜਸਬੀਰ ਕੌਰ ਖਾਲਸਾ ਚੇਅਰ ਪਰਸਨ ਗੁਰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਹਰ ਸਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਉੱਘੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਚੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦਾ ਉਦਮ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਾਲ ਸ੍ਰ ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਿੰਘ ਬੰਧੂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸੰਗੀਤ ਰਤਨ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕਤੀ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ।

ਮਿਤੀ 17, 18 ਅਤੇ 19 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਹੋਏ ਇਸ ਸੰਗੀਤ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੰਗੀਤਕਾਰਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਮਿਤੀ 18 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਪਟਿਆਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੰਗੀਤ ਅਚਾਰੀਆ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਸੀ। ਇਹ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸੰਗੀਤ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਅਕੀਦਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਅਸੀਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ ਟ੍ਰਸਟ ਵੱਲੋਂ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਧਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਜਗਰਾਉਂ

ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ-ਪ੍ਰੋ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਇਕੱਤੀ ਮੁੱਖ ਰਾਗ ਤੇ ਏਨੇ ਹੀ ਅਧੀਨ ਰਾਗ ਦਰਜ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬਾਣੀ ਰਚੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਵਾਹਦ ਅਜਿਹਾ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਕਵਿਤਾ (ਬਾਣੀ) ਦਾ ਇਲਾਹੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਇਹ ਅਮੋਲਕ ਦਾਤ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਨਵਜਾਤੀ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸ੍ਰੋਤ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸੰਗੀਤਕ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਜਿਸ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਲਾਸਾਨੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਕੀਰਤਨਕਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਵਾਹਦ ਅਜਿਹੇ ਕੀਰਤਨਕਾਰ ਹਨ, ਜੋ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਰਾਗਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤਾਨਪੁਰਾ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਛੇੜਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ 3 ਅਪ੍ਰੈਲ 1928 ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਘੁੰਮਣ ਕੇ, ਜਿਲ੍ਹਾ ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ ਸਰਦਾਰ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੇ ਸਰਦਾਰਨੀ ਹਰਨਾਮ ਕੌਰ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਹੋਇਆ। ਐਮ.ਏ. ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਦੇਹਰੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਮਾਲਵਾ ਸੈਂਟਰਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਗਰਲਜ਼ ਕਾਲਜ, ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਗਾਇਨ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਵਾਦਨ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਅਕਾਦਮੀ, ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਤੰਤੀ ਸਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ 6 ਮਾਰਚ 2006 ਨੂੰ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਹੀ ਨਿਭਾਈ ਹੈ।

‘ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੰਗੀਤ ਦਰਪਣ’, ‘ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦਰਪਣ-ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ’, ‘ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਸੰਗੀਤ ਦਰਪਣ’ ਤੇ ‘ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦਰਪਣ-ਭਾਗ ਦੂਜਾ’ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਰਚੇਤਾ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਾਈਂ

ਮੀਆਂ ਮੀਰ ਟਰੱਸਟ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵੱਲੋਂ ਭਾਈ ਸਮੁੰਦ ਸਿੰਘ ਯਾਦਗਾਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ, ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਬਾਬਾ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਜਵੱਦੀ ਕਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਪੁਰਸਕਾਰ ਤੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਤਾਜਪੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਗਮਾਂ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁਰਸਕਾਰ ਸਮੇਤ ਅਣਗਿਣਤ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਮਿਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਗਾਂ ਤੇ ਤਾਲਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਲਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਾਢ, ਸਵਾਈ ਤੇ ਪੈਂਟੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਕਟ ਤੇ ਅਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਤਾਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋਤ ਤਾਲ (7-1/2 ਮਾਤਰਾਂ), ਰੂਪ ਤਾਲ (8-1/2 ਮਾਤਰਾਂ), ਕਲਾਵਤੀ ਤਾਲ (9-1/2 ਮਾਤਰਾਂ), ਰਮਣੀਕ ਤਾਲ (10-1/2 ਮਾਤਰਾਂ), ਬਿਲਹੰਸ ਤਾਲ (9-1/4 ਮਾਤਰਾਂ), ਦੇਵ ਤਾਲ (10-1/2 ਮਾਤਰਾਂ), ਅਨੰਦ ਤਾਲ (7-3/4 ਮਾਤਰਾਂ), ਨਾਰਾਇਣੀ ਤਾਲ (9-3/4 ਮਾਤਰਾਂ) ਆਦਿ ਦਾ ਸੰਕਲਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਲੈਅ ਨਾਲ ਲੈਅ ਬਿਠਾ ਸਕਣਾ ਹਰ ਇਕ (ਪ੍ਰੋ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜਿਹੇ ਵਿਰਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਦੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੇਸ਼ ਹਨ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਇਕ ਅਜੀਮ ਹਸਤੀ ਨਾਲ ਹੋਈ ਇਕ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਸ਼-

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ, ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਚੇਟਕ ਲੱਗੀ?

- ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਜੀ ਸੰਗੀਤ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਦੀ ਚੇਟਕ ਮੈਨੂੰ 1940-41 ਵਿਚ ਲੱਗੀ। ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਭਾਈ ਫੇਰੂ ਤੇ ਪੰਡਿਤ ਭੀਮ ਸੇਨ ਜੋਸ਼ੀ ਜੀ ਦੀਆਂ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਸੁਣ-ਸੁਣ ਕੇ ਹੀ ਮੈਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਿਆ ਹਾਂ। ਪੰਡਿਤ ਭੀਮ ਸੇਨ ਜੋਸ਼ੀ ਜੀ ਨੂੰ ਮੈਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਗੁਰੂ ਧਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਬਲਵੰਤ ਰਾਏ ਜੀ ਜਸਵਾਲ ਹੁਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿੱਦਿਅਕ ਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਪੱਖੋਂ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਪੰਜਾਬੀ

ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਲੇਖਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੋਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ ਵੇਲੇ ਰਾਗ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਅਲਾਪ ਤੇ ਆਕਾਰ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਨਿਰਭਰਤਾ ਕੀਰਤਨਕਾਰ ਨੂੰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

- ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕੋਈ ਵੀ ਰਾਗ ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਕੇਵਲ ਲੋਕ ਧੁਨਾਂ ਜਾਂ ਫਿਲਮੀ ਤਰਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਮਿਆਰ ਕਾਫੀ ਥੱਲੇ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਰਿਆਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਆਗਮਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਲਾ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਰਾਗ ਵਿਹੁਣਾ ਕੀਰਤਨ, ਕੀਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਾਗ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਆਧਾਰ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਾਇਨ ਸ਼ਾਂਤ-ਰਸਮਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੋਤਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕੇ, ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕੇ।

ਤਾਂ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

- ਸੁਣਨਾ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਸਾਜ਼ ਤਾਂ ਰਸ ਭਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਨੇ। ਤੰਤੀ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇਕ ਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਪਰ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਰਮੋਨੀਅਮ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦਾ ਸਾਂ ਤੇ ਹੁਣ ਕੇਵਲ ਤਾਨਪੁਰੇ ਨਾਲ।

ਮੈਂ ਮਸਕੀਨ ਜੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਹਾਂ, ਮਸਕੀਨ ਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕਲਾਕਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵੀ ਕਥਾਕਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀਰਤਨਕਾਰ ਬਣਨ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਰੁਚਿਤ ਹੈ, ਕਿਉਂ ?

- ਕਥਾਕਾਰ ਬਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੀਰਤਨ ਸਿੱਖ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਿਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੈਸਿਟ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਵੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੰਥੀ ਬਣ ਕੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦਾ ਵੀਜ਼ਾ ਲਗਵਾ ਲਿਆ, ਬਸ ਇਹੀ ਲਾਲਸਾ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਦੌੜ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਲਾ ਤੋਂ ਬੇਮੁੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਿਆਰ ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਦਾ

ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਕੋਈ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਗੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਵਿਭਾਗ ਰਬਾਬੀ ਕੀਰਤਨਕਾਰੀ ਦੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

- ਅਸਲ ਵਿਚ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਅਕਾਦਮੀਆਂ ਤੇ ਵਿਭਾਗ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵੱਲ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿਚ ਵੀਹ ਰਾਗ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਅਕਾਦਮੀ, ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ 175 ਤੋਂ 185 ਰਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਰਾਗ ਵਿਚ ਮੈਂ ਅੱਠ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਵੀ ਕਰਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦੇ 24 ਛੰਦ ਹਨ, ਉਹ ਮੈਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਵਾਏ ਹਨ।

ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਰਬਾਬੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਰਬਾਬੀ ਰਾਗੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬਿਲ ਸਨ-ਹਾਂ ਰਬਾਬੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧੇਰੇ ਸੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਮਰਾਸੀਆਂ ਦਾ ਕਿੱਤਾ ਸੀ। ਵੰਡ ਵੇਲੇ ਉਹ ਉਧਰ ਚਲੇ ਗਏ, ਹੁਣ ਇਧਰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ?

- ਮੈਂ ਲਗਭਗ 27 ਸਾਲ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਤੰਤੀ ਸਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 2000 ਦੇ ਕਰੀਬ ਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਣਗੇ, ਜੋ ਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਅ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕੀਰਤਨਕਾਰ ਲਈ ਪਾਠ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

- ਹਰ ਕੀਰਤਨਕਾਰ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਬੋਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਰਸ ਲੈਣ ਤੇ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਠ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਕੀਰਤਨਕਾਰ ਜਾਂ ਕਥਾਕਾਰ ਕੌਣ ਹੈ ?

- ਗਾਇਨ ਵਿਚ ਮੈਂ ਪੰਡਿਤ ਭੀਮ ਸੇਨ ਜੋਸ਼ੀ ਜੀ ਦਾ, ਕੀਰਤਨਕਾਰ ਵਜੋਂ ਭਾਈ ਸਮੁੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ, ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਿਦਵਤਾ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸ੍ਰੀ ਬਲਵੰਤ ਰਾਏ ਜਸਵਾਲ ਜੀ ਦਾ ਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲਿਆ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜਿਹੀ ਅਮੋਲਕ ਦਾਤ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੰਜਾਬ

ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਨਿਆ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ?

- ਵੈਸੇ ਇਹ ਮੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸੁਆਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਕ ਸਿੱਖ ਹੋਣ ਨਾਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸੁਆਰਥੀ ਤੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਸੋਚ ਦਾ ਹੀ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਦਹੇਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੈਸਾ ਬਟੋਰਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਵਧ ਰਹੀ ਭੁੱਖ ਹੀ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਅਪਰਾਧ ਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ, ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ।

ਕਈ ਸਿੱਖ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤੁਕਬੰਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੀਰਤਨ ਵਜੋਂ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ ?

- ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਕਈ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਗ ਵਿਹੂਣਾ ਕੀਰਤਨ, ਕੀਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਕੀਰਤਨ, ਕੀਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸਤਰੀ ਕੀਰਤਨਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਂ ਅਕਾਲ ਤਖਤਾਂ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ?

- ਇਹ ਮਨਾਹੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸੀ। ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰ ਰਹੀ ਇਸਤਰੀ ਵੱਲ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ।

ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੀਰਤਨਕਾਰ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਮਨੋਰਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਰੱਬ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜ਼ਰ ਜਾਣ ਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਭੈਅ ਮੰਨ ਕੇ ਤੇ ਸੁਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੀ ਆਨੰਦ ਆਵੇ ਤੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ।

ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੈਂ ਖੁਦ ਰੱਬ ਦੇ ਭੈਅ ਵਿਚ ਐਨਾ ਦ੍ਰਵ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਨਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਭਿੱਜ ਗਈਆਂ ਤੇ ਉਹ ਨਿਸ਼ਬਦ ਹੋ ਗਏ)...!

(ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਬਾਅਦ) ਕੀਰਤਕਾਰ ਲਈ ਰਿਆਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

- ਇਕ ਸਾਧਕ ਵਾਸਤੇ 4-5 ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਿਆਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਕੁ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਵਧੇਰੇ ਰਿਆਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਇਕ ਘੰਟਾ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਰਿਆਜ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਰਿਆਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਬਾਅਦਬ ਨਹੀਂ ਗਾ ਸਕਾਂਗੇ।

ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ, ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਗੀਤਕ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸੋ ?

- ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮੇਰਾ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਨੇ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਬੱਸ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ ਮੈਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਜੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਤਿੰਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ 'ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੰਗੀਤ ਦਰਪਣ' ਦਾ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਕੋ ਜਿਲਦ ਵਿਚ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਛਪ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਕਿਤਾਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਰਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰਾਗਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਧੀਨ ਰਾਗਾਂ ਵਜੋਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੈਂ ਦੋ ਨਵੇਂ ਰਾਗ ਵੀ ਬਣਾਏ ਹਨ-ਰਾਗ ਆਸਾ ਆਸਾਵਰੀ ਤੇ ਰਾਗ ਬਿਲਾਵਲ ਮੰਗਲ। ਬਸ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਰੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਨਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਰਾਗ ਦੇ ਗਾਇਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀਯ (ਕਲਾਸੀਕਲ) ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਦੋ ਸੁਰ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ।

ਇਸ ਰਾਗ ਰੂਪੀ ਰਾਜ ਵਿਚ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਇਕ ਰਾਜੇ ਵਰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਸੁਰ ਇਸ ਦਾ ਵਜ਼ੀਰ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਾਂਗੇ। ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਰਾਗ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਤੇ ਆਉਣਾ ਹੀ ਰਾਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਰਾਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਹੀ ਰਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਦਲ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਰਾਗ ਜੇਕਰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਗਾਉਣ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੇਵਲ ਰਾਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਠਾਠ ਤੱਕ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਰਾਗ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਰਾਗ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਸ ਰਾਗ ਦੇ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਦਾ ਗਿਆਨ।

ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀਯ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ 10 ਠਾਠ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਠਾਠਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਭਗ 200 ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਠਾਠ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਚਾਰ ਰਾਗ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚੋਂ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਰਾਗ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਕਿਹੜਾ ਰਾਗ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲਗਭਗ 200 ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਰਾਗ ਦੇ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਗ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਸੰਗੀਤ ਪੱਦਤੀ ਵਿਚ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਗਾਇਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਵੋ। ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਹਿਲੇ

ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੂਰਵਾਂਗ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਉੱਤਰਾਂਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਵਾਂਗ: ਜੋ ਰਾਗ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੱਕ ਗਾਏ ਜਾਂ ਵਜਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਰਾਗ ਪੂਰਵਾਂਗ ਪਰਧਾਨ ਰਾਗ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰਾਂਗ: ਜੋ ਰਾਗ ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੱਕ ਗਾਏ ਜਾਂ ਵਜਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਰਾਗ ਪੂਰਵਾਂਗ ਪਰਧਾਨ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਵਾਂਗ ਅਤੇ ਉੱਤਰਾਂਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰਾਂ ਦਾ ਵਾਦੀ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਜੋੜ ਲਵੋ। ਇਕ ਸਪਤਕ ਦੀ ਸਰਗਮ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਰ ਸਪਤਕ ਦਾਸ ਵੀ ਜੋੜ ਲਵੋ, ਹੁਣ ਅੱਠ ਸੁਰਾਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਸਾ ਰੇ ਗਾ ਮਾ ਪਾ ਧਾ ਨੀ ਸ—ਸਾ ਰੇ ਗਾ ਮਾ ਅਤੇ ਪਾ ਧਾ ਨੀ ਸ ਇਹਨਾਂ ਸੁਰਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਵੋ। ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਸਾ ਰੇ ਗਾ ਮਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਪਾ ਧਾ ਨੀ ਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਪੂਰਵਾਂਗ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਉੱਤਰਾਂਗ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪੂਰਵਾਂਗ: ਵਾਦੀ ਰਾਗ ਜਿਹਨਾਂ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਸੁਰ ਦਾ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਪੂਰਵਾਂਗ ਵਿਚ ਹੈ ਮਤਲਬ ਸਾ ਰੇ ਗਾ ਮਾ ਵਿਚੋਂ ਹੈ ਉਹ ਰਾਗ ਪੂਰਵਾਂਗ ਵਾਦੀ ਰਾਗ ਕਹੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਗ ਦਿਨ ਦੇ ਪੂਰਵ ਭਾਗ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੱਕ ਗਾਏ ਜਾਂ ਵਜਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰਾਂਗ: ਵਾਦੀ ਰਾਗ ਜਿਹਨਾਂ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਸੁਰ ਦਾ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਸਪਤਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂਗ ਵਿਚੋਂ ਹੈ ਮਤਲਬ ਪਾ ਧਾ ਨੀ ਸ ਵਿਚੋਂ ਹੈ ਉਹ ਰਾਗ ਉੱਤਰਾਂਗ ਵਾਦੀ ਰਾਗ ਕਹੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਗ ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੱਕ ਗਾਏ ਜਾਂ ਵਜਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਤੋਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਗ ਦਾ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਜਾਨਣ ਨਾਲ ਰਾਗ ਦੇ ਗਾਇਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਰਾਗ ਆਸਾਵਰੀ ਦਾ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਪੈਵਤ (ਧਾ) ਹੈ ਮਤਲਬ ਸਪਤਕ ਦਾ ਉੱਤਰਾਂਗ ਸੁਰ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਗਾਇਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਮਤਲਬ ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ

ਤੱਕ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਗ ਯਮਨ ਦਾ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਗੰਧਾਰ (ਗਾ) ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਪਤਕ ਦੇ ਪੂਰਵਾਂਗ ਵਿਚੋਂ ਹੈ। ਯਮਨ ਰਾਗ ਦੇ ਗਾਇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪਹਿਰ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਸਪਤਕ ਦੇ ਪੂਰਵਾਂਗ ਵਿਚੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਯਮਨ ਪੂਰਵਾਂਗ ਵਾਦੀ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਆਸਾਵਰੀ ਉੱਤਰਾਂਗ ਵਾਦੀ ਰਾਗ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ। ਆਸਾਵਰੀ ਰਾਗ ਦਾ ਗਾਇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰ ਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਲੇਖ ਵਿਚ ਪਿਛੇ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਆਏ ਹੋ ਕਿ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਰਾਗ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਠਾਠ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਰਾਗ ਭੁਪਾਲੀ ਅਤੇ ਰਾਗ ਦੇਸ਼ਕਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ:

(੧) ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਉੜਵ-ਉੜਵ ਜਾਤੀ ਦੇ ਰਾਗ ਹਨ।

(੨) ਦੋਵੇਂ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਸਾ ਰੇ ਗਾ ਪਾ ਧਾ ਸੰ ਸੁਰਾਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਰਾਗ ਭੁਪਾਲੀ ਕਲਿਆਨ ਠਾਠ ਵਿਚੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਕਾਰ ਬਿਲਾਵਲ ਵਿਚੋਂ ਹੈ। ਭੁਪਾਲੀ ਦਾ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਗ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਕਾਰ ਦਾ ਧ ਹੈ। ਭੁਪਾਲੀ ਪੂਰਵਾਂਗ ਵਾਦੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਕਾਰ ਉੱਤਰਾਂਗ ਵਾਦੀ ਹੈ। ਭੁਪਾਲੀ ਰਾਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਕਾਰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਹਿਰ ਦਾ ਰਾਗ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਇਕ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਰਾਗ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰਵ ਕਾਲੀਨ ਕਿਉਂ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਭੈਰਵੀ ਰਾਗ ਹੈ।

ਸੋ ਅਗਲੇ ਲੇਖ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਖੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲੇਖ ਰਾਹੀਂ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਗ ਦੇ ਗਾਇਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਪਤਾ ਚਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਸੰਗੀਤ ਪੱਧਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤ

ਕਰਨਾਟਕੀ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਪੱਧਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜਕਲ ਕਰਨਾਟਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਸੰਗੀਤ ਹੀ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਸੂਲ ਜ਼ਰੂਰ ਅਪਨਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਭਾਤਖੰਡੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੰਜਵੀਂ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

1. ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਸੰਗੀਤ ਪੱਧਤੀ ਦੀ ਨੀਂਵ ਬਿਲਾਵਲ ਥਾਟ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਧ ਸੁਰ ਸਪਤਕ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਸਾਰੇ ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (1) ਔੜਵ (ਪੰਜ ਸੁਰਾਂ ਦੇ ਰਾਗ) ਸ਼ਾੜਵ (ਛੇ ਸੁਰਾਂ ਦੇ ਰਾਗ) ਸਮਪੂਰਣ ਅਰੋਹ-ਅਵਰੋਹ ਉਲਟ-ਪੁਲਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੌਂ ਭੇਦ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. ਪੰਜ ਸੁਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਸੱਤ ਸੁਰਾਂ ਤੋਂ ਵਧੀਕ (ਕੋਮਲ, ਤੀਵਰ ਮਿਲ ਕੇ ਬਾਰਾਂ ਸੁਰਾਂ) ਰਾਗ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।
4. ਹਰ ਇਕ ਥਾਟ ਵਿਚ ਅਰੋਹ-ਅਵਰੋਹ ਵਾਦੀ-ਸੰਵਾਦੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰੰਜਕਤਾ ਇਹ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
5. ਵਾਦੀ-ਸੰਵਾਦੀ ਸੁਰਾਂ ਵਿਚ ਚਾਰ ਸੁਰਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਪੂਰਵਾਂਗ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਵਾਦੀ ਸੁਰ ਉਤਰਾਂਗ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ।
6. ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਨੂੰ ਉਲਟਨ ਨਾਲ ਰਾਤ ਦੇ ਗਾਣ ਵਾਲੇ ਰਾਗ ਸਵੇਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
7. ਹਰ ਇਕ ਰਾਗ ਵਿਚ ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਰਾਗ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਰਾਗ ਦਾ ਪੂਰਵਾਂਗ ਅਤੇ ਉਤਰਾਂਗ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
8. ਕਿਸੇ ਭੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ੜਜ (ਸ) ਸੁਰ ਵਰਜਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
9. ਰਾਗ ਆਪਣੇ ਨੀਅਤ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
10. ਰਾਗ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਸੁਰ ਦੇ ਦੋ ਰੂਪ ਪਾਸ-ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਆਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਰਾਗ ਲਲਿਤ ਆਦਿ ਕੁਝ ਰਾਗ ਇਸ ਅਸੂਲ ਦਾ ਅਪਵਾਦ ਹਨ।
11. ਹਰ ਇਕ ਥਾਟ ਤੋਂ ਪੂਰਵਾਂਗ ਅਤੇ ਉਤਰਾਂਗ ਰਾਗ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੂਰਵਾਂਗ ਰਾਗਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਅਰੋਹ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਤਰਾਂਗ ਰਾਗਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਅਵਰੋਹ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

14/8, ਇੰਦਰਾ ਵਿਕਾਸ ਕਲੋਨੀ, ਦਿੱਲੀ-110009

WORRY AND ITS MANAGEMENT

Dr. Santokh Singh

‘ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ’ ਦੇ ਜੁਲਾਈ ਅੰਕ ਵਿਚ ‘ਮਿਤ੍ਰ ਅਸਾਡੇ ਸੇਈ’ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਇਕ ਬੱਚੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਮਸਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਖਾਹਿਸ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਤੇ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਡੇ ਸਭ ਲਈ ਗਾਡੀ ਰਾਹ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ।

ਬੱਚੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਬੱਚੀ ਨੇ ਕਈ ਸਵਾਲ ਉਠਾਏ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ, ਗੁਰਮਤਿ ਜੋ ਸੇਧ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸਦੇ ਅਧਾਰ ‘ਤੇ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿਚ ਪੇਪਰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਭਿਜਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲੇਖ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਚਿੱਠੀ ਰਾਹੀਂ ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਐਸੇ ਵੀ ਨੁਕਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਚਿੱਠੀ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੀ ਦੇ ਉਠਾਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ, ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਤੁਛ ਬੁਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਲਝਾਣ ਦਾ ਨਿਮਾਣਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰੇ, ਬੱਚੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਕੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰਕੇ ਅਪਾਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਕੇ ਸੁਖੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕੇ।

Worry - a state or feeling of anxiety, disturbing the peace of mind - is a very common malady affecting people throughout the world, not only in economically developing countries but equally if not more, even in economically developed countries.

Whereas people who are economically poor and have less monetary resources have a cause for worry and run about in search of money, it is observed that those who have too much money are also affected with worry :

ਵਡੇ ਵਡੇ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਲੋਗ

ਤਿਨ ਕਉ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ॥

(Sri Guru Granth Sahib pg.188)

which means:

-People who appear materially great and important are all gripped with the malady or worry.

The divine truth as expressed in Gurbani is that only those people who are free from both economic extremes are happy.

ਜਿਸੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਬਹੁਤੁ ਤਿਸੈ ਗ੍ਰਿਹਿ ਚਿੰਤਾ

ਜਿਸੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਥੋਰੀ ਸੁ ਫਿਰੈ ਭ੍ਰਮੰਤਾ ॥

ਦੁਹੁ ਬਿਵਸਥਾ ਤੇ ਜੋ ਮੁਕਤਾ ਸੋਈ ਸੁਹੇਲਾ ਭਾਲੀਐ ॥

Some other contributory factors which cause worry are - organic disease or disability, work stress, emotional trauma from break down of human relationship and fast paced globalisation. Tendency of the people to distance themselves from God is another potent factor because in that they are loosing the benefit of Eternal love and security.

Gurbani says:

ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਤੋਂ ਭੁਲਿਆਂ ਵਿਆਪਨ ਸਭੇ ਰੋਗ

(Sri Guru Grand Sahib pg.135)

which means, forgetting God invites all maladies.

All these factors contributes for the increase in the incidence of worry and other psychological problems.

Dr. Bhagat, a well known psychiatrist recently reported to have said that nearly 25 million people in India are in need of mental health services.

About five centuries ago, Guru Nanak has told in Gurbani that barring those few, who contemplate Almighty God and are truly happy, virtually all other being appear to be affected by worry.

ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਈ

ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਾਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

(Sri Guru Granth Sahib - pg 932)

Based on this divine truth, Guru Nanak depicts the true and realistic picture of the high incidence of worry at the global level.

Worry is basically a disease of mind. Although it is an emotional problem, yet it can induce varied physical symptoms

that are all not in mind. Person may complain of pains-Backpain, Muscle and joint aches, Headache, pain in the chest, Pain in the abdomen, Gastric symptoms like excessive gas formation, dyspepsia, indigestion or diarrhoea; Cardiac symptoms like palmitation; Nervous symptoms like tingling and numbness in hands or feet, tremors, giddiness, choking sensation and insomnia, a feeling of general weakness etc.

Because of these physical symptoms, a substantial percentage of cases or worry-report to general physicians with physical complaints.

These physical symptoms may further aggravate the state of worry and in this way a vicious circle is created.

The problems of worry may be a temporary feature or a person may get recurrent attacks of these symptoms for a period of time.

In this context, it is therefore necessary that a person is properly investigated to identify the role of worry in the causation of these physical symptoms, and to exclude any role of organic disorder.

Management is both preventive and curative

We all know that development of character and personality - our mental outlook, pattern of feeling and behaviour in life, are influenced through genetic and environmental factors.

Various environmental influences

include the role of parents, brothers and sisters at home, role of friends and teachers in the school and college and the role of religious education.

Reciting, singing and listening of Gurbani and Kirtan, individually and in the company of devotees (in Sadh Sangat); its understanding and practising in life right from the childhood builds a personality - enriched with faith, love and devotion in God, and a positive thinking which we call ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ Chardi Kala-This acts as an antidote to worry and as such is an effective and strong preventive measure.

The conventional curative management is by drugs alone or supplemented by Psychotherapy.

All over the world, millions of people seek help for this ailment from doctors and they are most commonly prescribed tranquillisers and antidepressants.

These drugs do help to cope with some of the symptoms of anxiety and give short time relief. As these drugs do not usually provide a long term cure and they can be addictive or may produce adverse side effects if used for long periods, so there is a need for alternative or complementary approach.

There are few other approaches or alternative methods of treatment like Biochemic Tissue salts, Homoeopathy, Bach's flower remedies, Herbal medicines, Acupuncture, Transcendental meditation, Yoga etc., for consideration and research.

One alternative approach to this global problem has been propounded for the benefit of humanity at large, by Guru Nanak and successive Gurus, about 500 years back.

Like an ideal physician, fifth Nanak-Guru Arjan, goes into the root causes of this sickness and advises appropriate, sound and lasting treatment for it. He mentions two

- (i) Lack of love and affection, and
- (ii) Lack of security

And through remembrance of God with love and devotion or Simran, he derives on one hand-love and affection, like that of father, mother and other relatives, and on the other hand gets security and protection at all places - here, there and everywhere-from Omnipotent, Omnipresent and Omniscient God.

By achieving love and security thus, Guru shows us the way to dispel fear and anxiety or worry.

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਤੂੰ ਹੈ ਮੇਰਾ ਮਾਤਾ
ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਬੰਧਪ ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਭਰਾਤਾ ॥
ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਰਾਖਾ ਸਭਨੀ ਥਾਈ
ਤਾ ਭਉ ਕੇਹਾ ਕਾੜਾ ਜੀਉ ॥

(Sri Guru Granth Sahib - pg 103)

He also tells us the way to obtain mental peace and pleasure -

ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ਮਹਾਂ ਸੁਖ ਪਾਇਆ
ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਸੀਤਲਾਇਆ ॥

(Sri Guru Granth Sahib - pg. 103)

He says-by remembering God with devotion, I have obtained supreme bliss. And by singing the Lord's praises, I have

achieved emotional tranquillity, mental peace and pleasure.

He highlights the management of worry through Divine Hymns of God of Dhur Ki Bani by Simran.

With love and devotion remembering and contemplating lofty God with each breath, Guru tells us that we can shed the mind's worry.

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ
ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ ॥

(Sri Guru Granth Sahib-pg 295)

According to Sikh concept, Simran is not merely a ritual oriented worship. It is a practical living spirituality. It is a process of overall building and transforming character and personality of an individual.

It begins with recitation and listening of Gurbani or verses of scripture contained in Guru Granth Sahib. Emphasis is not only on repetition and continuity but more so on the mental attitude of the person who is doing Simran. There are many quotations in Gurbani which draw our attention to this aspect.

In one such quotation - 3rd Nanak (Guru Amar Das) says :

ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਭੁ ਕੋ ਕਹੈ ਕਹਿਐ ਰਾਮ ਨ ਹੋਇ
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਰਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ਤਾ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ਕੋਇ ॥

(Sri Guru Granth Sahib -pg. 491)

It means - Everybody repeats God's nam (by tongue) but mere utterance do not bring attainment of God. However if by the Holy Preceptors favour, God is deeply preceived by the mind, then only

the person is rewarded.

Gurbani further emphasises -

ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਨਿਕਟਿ ਕਰਿ ਪੇਖੁ ॥

(Sri Guru Granth Sahib pg. 295)

Which means - Listen to the teachings of perfectly endowed Preceptor and behold Supreme Being close to you. God and Nam are synonymous, as God created the Universe out of Himself. He is ever existing Truth or Eternal Truth. We remember Him by the attributes and the relationship that we establish with Him out of love and devotion.

The Divine Hymn or Shabad is the Preceptor and deep absorption therein or devoted meditation on it is discipleship.

ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤ ਧੁਨ ਚੇਲਾ ॥

(Sri Guru Granth Sahib - pg.943)

This repetition and continuity of remembering God with devotion, and the mind absorbed in Shabad, produces repeated impact on mind - a sort of hammering effect - which fortifies Faith in the existence and benevolence of God.

Along with Simran, a Sikh prays daily and asks God, for some gifts -

Gift of Faith - Visah dan

Gift of confidence and Hope - Bhrosa dan

Thus Simran and Ardas, acts as a source of true support and serves as an anchor.

Lesson and its application in life go

hand in hand. The life begins to be moulded and modified in the light of what one tries to understand and follow up in practice.

There is mental and spiritual development culmination in surrender to Divine will and everything else follows in natural way.

As worry is basically related to our mental outlook and perception, Simran or practice of Nam, with faith, love and devotion, gradually and perceptibly produces healthy change and transformation in the mental outlook and perception of the individual. The life style or way of life of the person is modified with the result that worries vanish and one gets bliss and happiness.

ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ

ਦੁਖੁ ਪਰ ਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ॥

(Sri Guru Granth Sahib - pg-2)

Guru Nanak puts his seal of authenticity when he assures us by saying that BANI or Divine Hymns have their origin in the Supreme Lord and its application effaces all worries and anxieties. As light dispels darkness, likewise enlightenment by Gurbani dispels darkness of ignorance and false perceptions -

ਪੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਆਈ ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ ॥

(Sri Guru Granth Sahib- pg 628)

There are numerous personal experiences of people who could seek freedom from worry through Simran and through application of Gurbani. I will just quote personal experience of Prof.

Puran Singh, who has been a great scholar and intellectual, and well known to many of you.

He writes in his book- "The message of Guru Arjan". "Once I was very much upset about a business that I was running. The people who worked with me were idiots. The neighbours vexed me. The friends taunted me, cursed me. The contractors cheated me. The financiers failed me. Friends were either poor or indifferent. I had for days become as insane. I fell out with everybody on the slightest provocation. I lost my temper or every little mishap. My nerves were overstrung. I had no sleep for many nights. I thought I was going to become mad. My servants thought that such unhingement would drive me to a lunatic asylum. They were all anxious about my mental health. Such was my condition.

I took up the Hymns of Sukhmani - Bani of Guru Arjan Dev ji- and began reading it. I went on and gave it its own tilt to my soul. It lent a sweetness to my voice. My face that was overcast with the dark stains of sin of un-attunement, began glowing. All stains were burnt up. I felt light and gay again like a bird. And I thought that the singing of Sukhmani was great cure for human falling out.

I have briefly mentioned the Sikh concept of the role of Gurbani therapy in the management of worry.

Similar or comparable to this can be explored in Spiritual texts of other religions - Hinduism, Islam, Christianity

and others, for the benefit or humanity in general, and for persons having faith in respective religion in particular.

I do hope, depending upon the level of faith, knowledge and understanding

of Gurbani and its application in life. Gurbani Therapy will be useful alternative system of self help measure or as a complimentary therapy for the management of worry.

SIKHS ABROAD AND THE RAAGIS

Dr. Jaswant Singh Sachdev, MD

The continuous ongoing migration of the Sikhs from the birth country of their faith to faraway lands has transformed their religion into an international phenomenon. As a consequence, there are several religious issues that many of the Sikhs living abroad come across from time to time. Being matters of extreme sensitivity, they are in definite need for reappraisal through serious hierarchy and intelligentsia. In a way, there could not have been a better and more respected international vehicle than the esteemed journal, 'The Sikh Review' – where many Sikh writers of repute, both from India and abroad, often voice their views. Historically, 'The Sikh Review' has definitely been playing a significantly constructive role in such situations. Hence, the present write up.

In order to interact positively with others, especially in relation to an issue concerning one's faith, one needs to be informed fairly well not only about the faith but also about its roots, culture and traditions. This is imperative for the Sikh Diaspora, in view of the fact that most of their

Western-born children often find themselves at the religio-culture crossroad with their immigrant parents. Having been born in a culture that emphasizes Judeo-Christian life styles, the children of minorities, especially those of the Sikhs, get totally lost when it comes to the understanding of the faith of their parents.

The external pressure of Western cultures tries to push them away from the faiths of their grandparents and parents. Coupled with an ongoing duality exhibited by the behavior of their parents and relatives as well as an occult negatively expressed by their Sikh peers, an intrinsic confusion in the minds of Westernborn Sikh youth starts brewing up slowly. Most of the parents themselves being quasi-informed about the fundamentals of their own faith usually fail in clearing the air through satisfactory answers to the inquisitiveness of their children ask painful questions. As a result, the Westernborn children cannot shed the feeling of oddity about their parental faith.

In order to orient the children into the faith and maintain their interest,

the concerned Sikhs living in the Western world would have been using a Sikh Gurdwara as a fulcrum, much more than what they did back home. Yet, there have been very few serious attempts thus far, to make this fulcrum strong enough to withstand the centrifugal forces that keep on constantly pulling the children away to the periphery. Strengthening the fulcrum however, requires that the message emanating from the Gurdwaras through the preachers will have to be delivered in an understandable way that is conducive for a true Sikh way of lifestyle.

The religious preachers and Raagis, the professional religious singers of Gurbaani, imported from India and stationed in almost every Gurdwara of the West were primarily meant to turn the tide. It was always hoped that the religious preachers, especially the Raagis would sincerely attempt to put a halt to a relentless downwardly flowing stream that keeps on eroding the cherished Sikh principles. They were expected to be the strong moral pillars of the Sikhs possessing committed spiritual values. But alas! This did not turn out to be the case in most of the circumstances.

For a proper functioning Gurdwara, be it in India or abroad, a need for the professional singers of Gurbaani

is mandatory. Such individuals often have a lifelong training in singing Gurbaani in classical Raagas, the way it should have been; thus their popular designation of 'The Raagis'. On arriving in the west, not only do they sing in the Gurdwaras, but also at other Sikh ceremonies, as and when such a need arises. However, their poor communication skills in the language of the new lands and their lack of understanding of the Western culture, makes them helpless in providing any respite to those who need the most – the Sikh youth.

In view of their specialized life – long training, the well trained Raagis could only be imported either from Punjab or possibly from a few from other places in India where a significant numbers of Sikhs happen to reside. After being imported from the villages of Punjab without any conventional schooling and implanted in strange places, they are often ignorant about the Western culture and language. Therefore, instead of helping in dissemination of the knowledge about Sikh faith, for which they were originally brought in, they end up spending their time in their cocoons. Stationed at Gurdwara premises and that too without any transportation, they do not have much exposure to what goes on beyond the

four walls of the Gurdwaras. Not having contact with the outside world and with no motivation or resources to educate themselves about the new culture or its language, they spend most of their time in an atmosphere that is no more than a mere extension of their villages. Consequently, they fail to develop any solid bond with the local Western-born Sikh youth.

In addition to their lodging and boarding on site at the Gurdwaras, they are offered a meager monthly stipend once they arrive at their new Western destinations. The stipend given by the Gurdwaras abroad is not enough most of the time and may even fall short of subsistence. At the same time, given the dignity of their profession, most of the Raagis will often not involve themselves in social singing or other activities. Occasional token honoraria from the Sikh families, at times of Kirtan and religious services in their households, may prove helpful in raising the bar of their income. Still, most of the Raagis will have merely an income that could only support a life style poorer than the ordinary Sikhs living abroad. This is contrary to the culture and faiths of the land of their stay where the religious men of the majority are treated with utmost respect and

appropriate dignity.

Yet, the Raagis, like anybody else, have their own financial needs that over period of time gets exaggerated. Initially everything looks fine and dandy while they are still learning the ropes but as time passes and they start developing relationships with community members and the situation does not stay the same. In keeping with their survival instinct, they start taking advantage of these relationships by creating rifts amongst various members of the management. Group politics, elections and other related issues enter into play and like other Sangat members also start throwing their hats into the ring. With passage of time, their interest in the religious affairs and Guru Seva starts dwindling.

Unfortunately, some of them, albeit a small number, might well become totally removed from what is expected of them. In fact, their behavior may not be in tune with or conducive to the working of the Sikh institutions at all. In the past, there have been occasional instances where a young Sikh from a rural area of Punjab, without having any training in the profession, would try to sneak into the Western countries under the garb of a Raagi. Upon entry, the individual would immediately leave the group,

never to be seen again. Not only such a pseudo-Raagi would part away from the Jetha without saying good-bye but would also sack the sikh identity once for all, leaving another unclean spot on the image of the community.

To maintain continuity of the Gurdwara functions, many ordinary Sikhs all over the world perform all needed Sikh religious services especially in view of the significant amount of uncertainty about the preachers. This may include singing of religious hymns, delivering sermons and stage management-depending upon the local needs as well as their training. In fact, this tradition among the Sikhs to perform religious ceremonies without the help of professional singers dates back to the incident that took place in the Darbar of the Fifth Guru, Guru Arjun Dev Ji. When professional singers, Satta and Balwand started giving hassle to Guru Arjun Dev Ji, he felt the need for each Sikh to learn the art of singing Gurbani in a professional way to obviate the necessity for dependence upon the middlemen. Yet, one cannot ignore the fundamental fact that singing is an art having a linear relationship with full time extended disciplined training. At times, such a need for trained individuals

does become imperative, persistent and perhaps will remain so.

In all fairness to the Raagis and religious workers abroad, it needs to be clearly stated here that the congregational members who are supposed to oversee Raagis and Granthis, could not always be on the right side of the isle. The situation is not helped by the exaggerated sense of importance that the representatives of such institutions start projecting about themselves when dealing with the Raagis. In this process, a fundamental fact is ignored that Raagis too are needy human beings, who like others, decide to come to these countries, primarily for greener pastures. They leave behind their dependent families, sometimes for extended period of time.

We are also aware that most of the Gurdwaras, save the historical ones in India and a few major ones in bigger cities abroad, are in a continuous struggle to take care of their own financial needs. Therefore, the managements of the Gurdwaras normally allow the Raagis to supplement their income by the Kirtan Bhet or 'the donation' placed in front of them by devotees. Almost in every Gurdwara, Raagis are placed strategically close to Sri Guru Granth Sahib Ji. After bowing to the Guru,

devotees place a meager amount of donation in front of Raagis, should one so choose. It usually does not exceed a Dollar, a Rupee or whatever the minimum bill of the currency in the given country happens to be. Nothing is wrong in it but unfortunately it creates two problems.

First of all, it inadvertently places the Raagis in a position of a constant lookout as to who (and how much) a given devotee has or is donating. The amount of donation thus thrown in front of them, may sometimes dictate the contents of what they may or may not speak. Often times, it may prevent them from preaching what truly needs to be said about Sikh Rehat Maryaada, Sikh Bana and Sikh identity. They may also avoid making statements that their donors would necessarily not wish to hear. Thus, their Katha or 'sermons' become involuntarily driven by monetary gains, and not by the need for the propagation of the faith. Who would like to suffocate the hen that lays the golden eggs?

Second, having a heap of money in front of Raagis harmoniums and tables projects a wrong signal to the non-Sikh visitors, not familiar with Sikh faith, who may occasionally happen to visit our places of worship merely out of curiosity. It creates the impression

among the uninitiated as if money is the only purpose of their singing or what is being sung and stated. I have been a better way of allowing Sangat members of contribute to the Raagis like keeping a collecting basket just at the entry of Gurdwara earmarked for donation to the Raagis. Yet, I am fully cognizant that such practice may truly not give satisfaction to a devotee who is specifically trying to donate his or her cents or worth to a particular Raagi Jatha.

The preachers of the Western faiths are highly educated with postgraduate degrees and PhD's in Theology. They are usually paid handsomely, equivalent to highly placed professionals and commensurate with the community's standards. They are truly deserving of . On the contrary, we do not even come close to what an interested and educated young man would wish to join the profession for, and then serve full time. We do not offer the respect that they deserve, in part, due to our own behaviour but mostly due to inherent apathy towards people of religions in the Eastern culture. If trained and educated, Raagis could be taken care of financially so that they do not have to look for the next dollar of donation, it will serve as a stimulus for more young men to

join this profession. On one hand, we call them Guru's Vazeers, yet we ask them to accept the lowest denomination bill of a given currency, and then not complain about it at all.

For too long, we have been ignoring one of the most important necessities of our community and faith. The need for highly educated, English speaking, yet religiously trained preachers, specifically designed for the Diaspora settled in the West happens to be paramount. Yet, we have miserably failed to establish formal institutions where youth with good proficiency in English and other foreign languages could have been appropriately trained. No doubt, a few such institutions or reputed have been present and some new ones are sprouting up, such as Gurmat College, Akal Academy and few more but they all can be easily counted on fingers. The old ways of creating pseudo – sants in small village deraas, where individuals with questionable integrity, having nothing to do in life would often opt to join in, does not work anymore.

It is here that the Western Sikh Diaspora needs help from their cousins back home, especially from the Sikh hierarchy. Unfortunately, thus far, the intentional disengagement of the Sikh leaders of India and our pioneer religious institutions, such as SGPC or DSGPC has not helped the Sikh cause. Rather, they seem to add fuel to the fire by meddling into the trivial internal matters of the Diaspora Sikhs, issues that may not amount to much in terms of Sikh principles and philosophy. They should rather concentrate upon creating high caliber religious schools with competitive policies of admission, restricted only to the most committed and religiously oriented boys and girls. Once such committed preachers are trained, their competitive salaries and good living will have to be assured, of course, with the help of the Sikh communities where they will be serving. Hopefully they will then be able to lead the Diaspora Sikh Sangat to a course of progress and enlightenment as was originally envisioned by our Gurus.

Courtesy 'The Sikh Review'

ਸੁਰ ਲਿਪੀ ਹਰਦੀਪ ਕੌਰ

ਰਾਗੁ ਭੈਰਉ

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਰਾਗ ਭੈਰਉ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਧੁਰ, ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਰਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਭੈਰਉ ਥਾਟ ਦਾ ਰਾਗ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜਾਤੀ ਸੰਪੂਰਣ - ਸੰਪੂਰਣ ਹੈ। ਗਾਉਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸੰਧੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ। ਵਾਦੀ ਸੁਰ ਕੋਮਲ-ਪੈਵਤ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਕੋਮਲ ਰਿਸ਼ਭ ਹੈ। ਜਾਤੀ ਸੰਪੂਰਣ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਆਰੋਹ ਵਿਚ ਰਿਸ਼ਭ ਅਲਪ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਰੋਹ ਸ - ਗ ਸੰਗਤੀ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਰੋਹ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਲਾਪ ਵਿਚ ਮ - ਰੁ ਸੰਗਤੀ ਤੋਂ ਮੀਂਡ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਭ, ਪੈਵਤ ਅਤਿ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਿਤ ਹਨ। ਹੋਰ ਸੁਰ ਸ਼ੁੱਧ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਉਤ੍ਰਾਂਗ ਵਾਦੀ ਇਸ ਰਾਗ ਦਾ ਅਲਾਪ ਤਿੰਨਾਂ ਸੱਪਤਕਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਥਾਟ - ਭੈਰਵ ('ਰੁ' ਅਤੇ 'ਧੁ' ਕੋਮਲ)

ਸਮਾਂ - ਸਵੇਰ ਦਾ ਸੰਧੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

ਸੰਵਾਦੀ - ਰੁ

ਅਵਰੋਹ - ਸ ਨ, ਧੁ ਪ, ਮ ਗ, ਰੁ ਸ।

ਜਾਤੀ - ਸੰਪੂਰਣ -ਸੰਪੂਰਣ

ਵਾਦੀ - ਧੁ

ਆਰੋਹ - ਸ ਰੁ, ਗ ਮ ਪ ਧੁ, ਨ ਸ।

ਮੁੱਖ ਅੰਗ - ਗ ਮ ਧੁ ਪ, ਗ ਮ ਰੁ ਸ।

ਇਕ ਤਾਲ

x		੦		੨		੦		੩		੪	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ਸਥਾਈ						ਧੁ	ਧੁ	ਧੁ	ਪ	ਮ	ਮ
						ਰਾ	ਯ	ਖਾ	ਏ	ਕੁ	ਹ
						<u>D</u>	<u>D</u>	<u>D</u>	P	M	M
						RAA	-	KHAA	AY	K	HA
ਗ	ਮ	ਪਮ	ਗ	ਰੁ	ਸ	ਨ	ਧੁ	ਧੁ	ਨ	ਸ	ਸ
ਮਾ	ਯ	ਰਾਯ	ਸੁ	ਆ	ਮੀ	ਸਗ	ਲ	ਘ	ਟਾ	ਯ	ਕਾ
G	M	<u>PM</u>	G	<u>R</u>	S	N	<u>D</u>	<u>D</u>	N	S	S
MAA	-	RAA-	SU	AA	MEE	SAGA	L	GHA	TAA	-	KAA
ਰੁ	ਗ	ਮ	ਪ	-	-						
ਅੰ	ਤ	ਰ	ਜਾ	ਯ	ਮੀ						
<u>R</u>	G	M	P	-	-						
AN	TA	R	JAA	-	MEE						
ਅੰਤਰਾ						ਗ	ਗ	ਮ	ਧੁ	ਧੁ	ਨ
						ਉ	ਠ	ਤ	ਸੁ	ਖੀ	ਆ
						G	G	M	<u>D</u>	<u>D</u>	N
						OO	THA	T	SU	KHEE	AA

ਸੰ	ਸੰ	ਸੰ	ਰੁੰ	ਰੁੰ	ਸੰ	ਸੰ	ਰੁੰ	ਗੰ	ਰੁੰ	ਸੰ	ਸੰ
ਬੈ	ਠ	ਤ	ਸੁ	ਖੀ	ਆ	ਭਉ	ਨ	ਹੀ	ਲਾ	ਗੈ	ਜਾਂ
S	S	S	R	R	S	S	R	G	R	S	S
BAI	THA	T	SU	KHEE	AA	BHAO	NA	HEE	LAA	GAI	JAA
ਨ	ਧੁ	ਪੁਮ	ਗ	ਰੁ	ਸ						
ਐ	ਫ	ਸੇ	ਬੁ	ਭੀ	ਆ						
N	D	PM	G	R	S						
AI	-	SAY-	BU	JHEE	AA						

ਸੁਰ-ਲਿਪੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ

ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫॥

ਉਠਤ ਸੁਖੀਆ ਬੈਠਤ ਸੁਖੀਆ॥
ਭਉ ਨਹੀ ਲਾਗੈ ਜਾ ਐਸੇ
ਬੁਝੀਆ॥੧॥

Standing up, I am at peace; sitting down, I am at peace. I feel no fear, because this is what I understand.॥1॥

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਇਉਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਭ ਦਾ ਰਾਖਾ ਹੈ) ਤਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ (ਮੌਤ ਆਦਿਕ ਦਾ) ਡਰ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ; ਉਹ ਉਠਦਾ ਬੈਠਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ੧॥

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਜੀਅਮੀ॥
ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ
ਅੰਤਰਜਾਮੀ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

The One Lord, my Lord and Master, is my Protector. He is the Inner-knower, the Searcher of Hearts ॥1॥ Pause॥

ਹੇ ਭਾਈ! ਅਸਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਰਾਖਾ ਇਕ ਮਾਲਕ - ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਉਹ ਮਾਲਕ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਹੈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ॥
ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਤੂੰ
ਵਰਤੰਤਾ॥੨॥

I sleep without worry, and I awake without worry. You, O God, are pervading everywhere. ॥2॥

ਹੇ ਭਾਈ ! (ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਰਾਖਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਆਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਸੁਆਮੀ) ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਨਿਬਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਨਿਬਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ॥੨॥

ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ
ਪਾਇਆ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ
ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ॥੩॥੨॥ (ਪੰਨਾ
1136)

I dwell in peace in my home, and I am at peace outside. Says Nanak, the Guru has implanted His Mantra within me. ॥3॥2॥

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਆਖ - ਗੁਰੂ ਨੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ (ਇਹ) ਉਪਦੇਸ਼ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ (ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਅਸਾਂ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਰਾਖਾ ਹੈ), ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ (ਭੀ) ਸੁਖੀ ਵਸਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ (ਜਾ ਕੇ) ਭੀ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ੩॥੨॥